

【福祉の相談窓口】

- 心配ごと相談 10月24日（水）、午前9時30分～正午／総合福祉センターで（要予約）
●心配ごと相談室 ☎66・2993
- 保育園の育児相談 食事、体の発達、言葉、教育、入園などについて／月～金曜（祝日を除く）、午後1時～4時／市内保育園で（要予約）
●市内各保育園 ☎63・1417
- 家庭児童相談 月～金曜、午前9時～午後4時／子育て支援課で
●子育て支援課 ☎63・1417
- 女性福祉相談 月・水・木・金曜、午前9時～午後4時／子育て支援課で
●子育てサポート相談 子育て全般／月～金曜（祝日を除く）午前8時30分～午後5時
●万田保育園 ☎62・0597
●清里保育園 ☎68・4123
●保健センター ☎63・1133
- 知的障がい者相談 知的障がい者の家庭での養育生活などについて／月～金曜 午前9時～午後5時

●知的障がい者相談員 宮崎京子さん ☎62・1175
●北田輝子さん ☎68・5715
●身体障がい者相談 身体に障がいがある人の更生援護に関する相談／月～金曜、午前9時～午後5時
●斎浩史さん ☎66・3828
●深浦昭雄さん ☎66・0982
●田畑俊秀さん ☎68・2113
●松下さえ子さん ☎66・2424
●坂本留美子さん ☎64・2097
●認知症相談 第2・4木曜、午後2時～4時／地域包括支援センターで（要予約）
●地域包括支援センター ☎63・1177

【その他の相談窓口】

- 女性のための心の相談室（こ・こ・ろほっとルーム） 火・木・金曜（祝日を除く）の午前10時～午後4時／働く女性の家（エポック・荒尾）で。電話相談可／相談と託児は要予約
●働く女性の家 ☎62・7770
- 【法律相談】
●日時 10月18日（木） 11月1日（木）午後1時～4時
●場所 市役所総合案内
●申込受付 10月5日（金）～17日（水） 10月19日（金）～

●31日（水） ※予約先着8人。
●[申・問] 総合案内 ☎63・1503

【行政相談】
●日時 10月18日（木） 11月1日（木） 午前10時～正午
●場所 市役所総合案内
●[申] 総合案内 ☎63・1503

【年金相談】
●日時 10月23日（火） 午前10時～午後3時
●場所 市役所11号会議室
●健康生活課国保年金係 ☎63・1327

【障がい者定期相談】
●日時 10月17日（水） 午前9時30分～11時30分
※10月10日（水）までに予約してください。
●場所 荒尾市ふれあい福祉センター
●対象 身体・知的・精神など障がいがある人と、その家族。
●相談内容 日常生活、年金、就労、障がい福祉サービスなどについて。
●[申・問] 福祉課福祉係 ☎63・1406
FAX 62・2881

ちょっと足をのばして

●福岡県近隣4市と情報交換●

旧肥後街道町歩き

大川市

伊能忠敬測量隊の来訪200年を記念し、当時に思いをはせて町歩きを開催します。※雨天決行

●日時 10月14日（日） 午前10時～午後2時

●場所 大川市小保・榎津地区

●定員 40人

●参加費 2,000円（昼食、組子体験代込み）

●大川観光情報センター ☎0944-87-0923

お詫びと訂正

広報あらお9月号に掲載した記事に誤りがありました。お詫びして次のとおり訂正します。

●8ページ「男女共同参画計画 施策の実績を報告します」

表の「施策の方向」の上段から
・11番目「あらゆる暴力の根絶に向けての啓発活動の促進」
・18番目「仕事と家庭の両立支援と働き方の見直し」
・21番目

「家事・育児・介護や地域活動への男性の参画促進」の評価

[誤] すべてAの表記

[正] すべてBに訂正



◆ 荒尾市食生活改善推進員協議会 ◆

秋の味覚！

きのこ炊き込みご飯 & 長ナスのジュレかけ



◆ 材料（各2人分） ◆

●きのこ炊き込みご飯
米……………130g（1合）
鶏モモ肉……………40g
ゴボウ……………1/4本
こんにゃく……………40g（1/6丁）
ニンジン……………20g
干しシイタケ（水で戻す）……………1枚
シメジ……………20g
ショウガ（みじん切り）……………大さじ2
だし汁……………240cc

●A 酒…大さじ1 しょうゆ…小さじ2
みりん…大さじ1 塩…小さじ1/4

●長ナスのジュレかけ
ナス……………160g
だし汁……………100cc
●B 濃い口しょうゆ……………小さじ1
うすくちしょうゆ……………小さじ1
みりん……………小さじ1
粉ゼラチン……………4g
ショウガ、小ネギ……………適量

◆ 作り方 ◆

●きのこの炊き込みご飯
①米は洗って水を切る。
②鶏肉は食べやすく切り、酒を振って下味をつける。
③ゴボウはさがきがきにする。ニンジン、こんにゃく、シイタケは3～4cmの長さの細切りにする。シメジは小房に分ける。
④炊飯釜に①、だし汁、●Aを入れてひと混ぜし、②・③の具を加えて炊く。
⑤炊き上がったらショウガを混ぜ込んで蒸らす。
▶エネルギー 339kcal ▶たんぱく質 9.8g ▶塩分 1.7g

●長ナスのジュレかけ

①粉ゼラチンをふやかす。
②鍋に●Bを入れ火にかける。温まったら火からおろして①を加えて溶かす。
③②を水でぬらした容器に流し入れ、冷やし固める。
④ナスは焼いて皮をむき、一口大に切り、冷やす。
⑤冷えた焼きナスに③のジュレとショウガ、小ネギをかける。
▶エネルギー 33kcal ▶たんぱく質 2.5g ▶塩分 1.0g

＜きのこの栄養 豆知識＞

キノコは、低カロリーなのに栄養成分もいっぱいです。また、食物繊維は血糖やコレステロールを低下させる水溶性、体内の有害物質を排出し便通を良くする不溶性の両方を含んでいます。その他にもたくさんの有効成分を含んでいるキノコは、まさに食べるサプリメント、身近な健康食材です。

キリトリ

リサイクル事業収集実績

●環境保全課 ☎63-1370

地区	8月分	※地区還元金は3カ月に1度まとめて掲載します。
	リサイクル量(t)	
荒尾	33.5	
万田	33.6	
万田中央	10.7	
井手川	11.5	
中央	62.2	
緑ヶ丘	21.0	
平井	13.7	
府本	14.2	
八幡	34.6	
有明	21.2	
清里	19.6	
桜山	15.1	
合計	290.9	

人権標語

戦争から平和へ 悲しみから喜びに みんなで笑顔を作っていこう 万田小六年 小林真雪
人権無視 ユルサナイ 理解を深めて 新たな一歩 荒尾海陽中三年 松野樹梨亜
ありがと 君から言われた一言で くもった心に光りがさした 荒尾三中二年 豊永雅斗
助け合う 手と手をつないで 未来まで 荒尾四中一年 山寄健太郎

（平成23年度「人権フェスティバル」応募作品）

今月の税

市県民税3期

国民健康保険税5期

納期限 10月31日(水)

納期限内に納めましょう

口座振替の人は

口座残高をご確認ください

納税が困難な場合は

早めにご相談ください

●収納課

☎63-1353・☎63-1362



市の花 梨の花



市の魚 マジャク



市の木 小岱松



市の鳥 シロチドリ

荒尾市 Arao City

面積

57.15 平方キロメートル

市制施行

1942(昭和17)年4月1日

人の動き

8月末現在、外国人住民を含む。

人	55,804人	(▲38)	※(内は前月比での増減)
口	26,165人	(▲28)	
男	29,639人	(▲10)	
女	24,080世帯	(+2)	

語

KAIRU

編集後記

●9月はお祭りを取材しました●荒尾出身ですが、夜燈とにしばらくさんを見るのは初めて。祭りの由来や背景などをしっかり学んできました●参加者に話を聞くと、炭鉱のある時は大にぎわいで、大人がけんかするほど活気があったんだと、懐かしそうに話してくれました。少しさみしく感じましたが、また荒尾を元気にしていかなければと思いました●広報マンとして荒尾の声を内外に届けていけるように頑張っていきたいです●(M)

◆上海を訪問した中学生の写真の撮りながら、旅の思い出を聞かせてもらいました◆一番印象に残ったことを聞くと、「食事」「ホームステイ」「車の交通量」「夜景」などが明るく率直な答えが帰ってきました◆学生時代短期留学で訪れた中国で見たことや考えたことを思い出し、楽しくなりました◆皆さんの輝くような笑顔は荒尾の宝です。両国を結ぶ友好の懸け橋として活躍する未来が、とても楽しみです◆(C)